

Ecole de l'asthme : pour apprendre à mieux vivre avec mon asthme

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par
le Comité Scientifique Pneumologie

L'éducation thérapeutique permet de bien gérer son asthme au quotidien. Elle est dispensée par un médecin pédiatre, pneumologue, allergologue, généraliste ou dans des sites spécialisés d'éducation et de soins.

Que comprend cette éducation ?

C'est une démarche qui comprend des activités éducatives d'information et d'apprentissage, proposées et dispensées par des professionnels de santé : médecins, infirmières, kinésithérapeutes ou psychologues.

Ces activités permettent d'acquérir les compétences utiles pour mieux comprendre et gérer votre asthme au quotidien et savoir comment réagir face à des situations difficiles.

Puis-je en bénéficier ?

L'éducation thérapeutique s'adresse à toute personne asthmatique, quelle que soit la gravité de sa maladie, ainsi qu'à son entourage.

L'éducation thérapeutique, associée à votre traitement, améliore la vie de tous les jours, diminue les crises et les symptômes, et réduit les risques

d'hospitalisation et les appels aux services d'urgence.

Quels bienfaits puis-je en attendre ?

L'éducation thérapeutique qui est dispensée vous aide dans la conduite de votre traitement à :

- Parler de votre maladie, de la façon dont vous vous soignez et dont vous la vivez au quotidien.
- Impliquer votre entourage.
- Résoudre des problèmes pratiques liés à l'asthme : adapter vos activités, agir sur votre environnement pour réduire le risque.
- Mieux apprécier votre état respiratoire et son évolution éventuelle vers la crise d'asthme.
- Mieux utiliser le matériel de mesure du souffle et d'inhalation des traitements.
- Prendre des décisions conformes aux difficultés rencontrées : adapter votre traitement en fonction des situations, faire appel à un médecin en temps opportun, etc.

Tout au long de la démarche d'éducation, vous disposez d'un document, le carnet de suivi, contenant tout ce qui concerne votre asthme. Il sert de référence pour les soignants que vous êtes amenés à rencontrer.

Comment cela se passe-t-il ?

Habituellement, il y a plusieurs étapes :

- Une rencontre privilégiée pour mieux vous connaître. C'est l'occasion pour l'équipe soignante d'évaluer au mieux vos besoins et de construire avec vous le programme ultérieur de formation.
- Une aide pour développer les comportements les plus utiles dans votre cas.
- Des séances pour étendre vos compétences. En fonction des compétences que vous aurez à acquérir, différentes activités vous seront proposées.

- Un bilan régulier pour faire le point sur vos progrès.

A qui dois-je m'adresser ?

Votre médecin qui vous soigne habituellement vous proposera cette démarche. Pour en bénéficier, il faut toujours une prescription médicale qui déterminera le nombre de séances nécessaires.

Vous pouvez trouver les coordonnées de l'école de l'asthme la plus proche de chez vous sur le site de l'association Asthme & Allergies :

<http://asthme-allergies.org/asthme#ecoles>

Où se déroulent les séances et combien de temps durent-elles ?

Les séances d'éducation thérapeutique se déroulent dans des structures spécialisées dépendant ou non d'un établissement hospitalier. Leur durée est variable, car elles sont adaptées à chaque cas.

L'éducation thérapeutique améliore la coopération avec les médecins, le personnel médical et la famille. Le fonctionnement de ces écoles associe les compétences et les efforts d'infirmières, de kinésithérapeutes, de psychologues qui travaillent en partenariat avec les médecins.

Pour l'aider à mieux suivre son traitement chronique, le patient asthmatique peut, depuis 2014, demander l'accompagnement de son pharmacien. Outre deux "entretiens pharmaceutiques", le pharmacien veillera à informer le patient, s'assurer de son observance et de la bonne utilisation de ses traitements.

Un patient asthmatique éduqué fait moins de crises et a moins d'hospitalisations qu'un patient non éduqué.